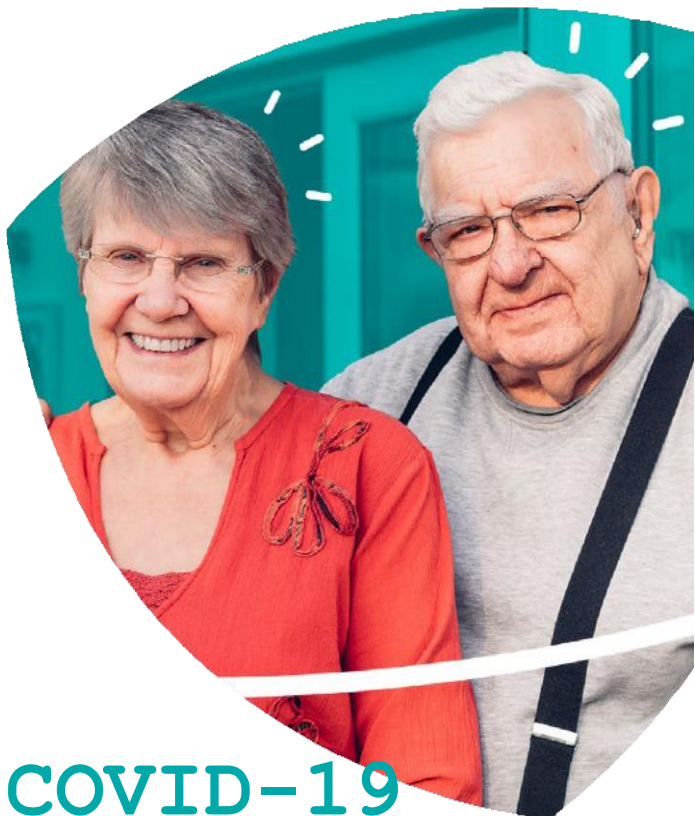




Mae Brechu yn achub
bywydau Tallaalku wuxuu
badbaadiyaa nolosha



COVID-19

tallaalka

**Tilmaamaha loogu
talagalay dadka
waaweyn**

Revised January 2021 - Somali



GIG
CYMRU
NHS
WALES



Waa maxay COVID-19 ama Coronavirus?

COVID-19 waxaa sababa coronavirus cusub, oo loo yaqaan SARS-CoV-2. Waxaa markii ugu horreysay la aqoonsaday dhammaadka 2019.

Waa mid aad u faafa wuxuuna u horseedi karaa cudur daran oo neef mareenka ah.

Dad badan oo cudurka ku dhacay waxaa laga yaabaa inaysan qabin wax calaamado ah ama ay leeyihiin astaamo fudud. Kuwaani waxay badanaa ku bilaabaan qufac, qandho, madax xanuun iyo dhadhamin la'aan ama ur.

Dadka qaarkiis waxay dareemi doonaan daal fara badan, waxay yeelan doonaan muruqyo xanuun, dhuun xanuun, shuban iyo matag, qandho iyo jahwareer. Dad tiro yar markaa

u sii wad cudur aad u daran, oo u baahan kara in isbitaal la dhigo ama la geeyo daryeel degdeg ah.

Guud ahaan wax ka yar 1 qof 100 kii qof ee cudurka qaadaa waxay u dhintaan COVID-19, laakiin tani waxay ku dhowdahay 1 10kiiba 10 ee da'doodu ka weyn tahay 75 sano. Ma jirto wax daawo ah oo loo hayo COVID-19 in kasta oo qaar ka mid ah daweynta dhowaan la tijaabiyay ay gacan ka geysato yareynta halista dhibaatooyinka.

Tallaalkee ayaan helayaa?

Gudaha Boqortooyada Midowday (UK), waxaan kaliya u isticmaali doonaa tallaalada COVID-19 ee buuxiya heerarka amniga ee loo baahan yahay iyo wixtarka. Dhammaan daawooyinka, oo ay ku jiraan tallaalada, waxaa laga baaraa badbaadada iyo wixtarka intaan loo oggolaan in la isticmaalo.

Tallaal kasta waxaa lagu tijaabiyay tobanaan kun oo qof oo ku kala nool dalal dhowr ah oo kala duwan waxaana loo muujiyey inuu badbaado iyo wixtar leeyahay. Mid baa lagu siin doonaa tallaaladan waxay kuxirantahay midka la heli karo. Tallaalladaasi waxaa laga yaabaa inaanay haysan oggolaansho suuq-geyn buuxda oo UK ah (shati) weli laakiin waxaa oggolaansho ka heli doona Hay'adda Sharci-dejinta ee Daawooyinka iyo Daawooyinka (MHRA) iyadoo lagu saleynayo qiimeyn buuxda oo ku saabsan nabadgelyadooda iyo wax-ku-oolnimadooda.

MHRA waxay oggolaan doontaa oo keliya tallaal loogu talagalay UK haddii heerarka laga filayo ee amniga, tayada iyo waxtarka la buuxiyo.

Tallaallada hadda la heli karo waxay u baahan yihiin laba qiyaasood oo kala duwan si ay u bixiyaan ka-hortagga muddada-dheer ee ugu wanaagsan.

Ayaa loo baahan yahay in la siiyo tallaalka COVID-19?

Guddiga Wadajirka ah ee Tallaalka iyo Tallaalka (JCVI), oo ah koox khabiir madax-bannaan, ayaa ku taliyay in NHS ay ugu horreyn tallaalkan siiso kuwa halista ugu badan ugu jira infekshinka iyo dhibaatooyinka halista ah.

Tan waxaa ka mid ah dadka waaweyn ee waaweyn, shaqaalaha safka hore ee caafimaadka iyo daryeelka bulshada iyo kuwa leh xaalado caafimaad oo gaar ah. Marka tallaal badan la helo, tallaallada waxaa la siin doonaa dadka kale ee halista ku jira sida ugu dhakhsaha badan.

Coronavirus wuxuu ku dhici karaa qof walba. Haddii aad tahay qof weyn oo weyn oo aad leedahay xaalad caafimaad oo muddo dheer ah,

COVID-19 wuxuu noqon karaa mid aad u daran oo xaaladaha qaarkood dilaa ah.

Waa inaad ku haysataa tallaalka COVID-19 kooxaha ugu horreeya ee la bixiyo haddii aad tahay:

- qof ku nool ama ka shaqeeya guri lagu daryeelo dadka waayeelka ah
- shaqaale daryeel caafimaad safka hore
- shaqaale daryeel bulsho oo safka hore ah
- daryeele guri oo bixiya daryeel shaqsiyeed
- da'da 65 sano ama ka weyn kooxda caafimaad ahaan aad u nugul

Qof kasta oo ka tirsan kooxda caafimaad ahaan aadka u nugul wuxuu xaq u yeelan doonaa tallaalka COVID-19. Marka lagu siiyo tallaalka wuxuu ku xirnaan karaa darnaanta xaaladdaada. GP-gaaga ayaa kaala talin kara inaad xaq u leedahay iyo in kale.

Tallaalka sidoo kale waxaa la siin doonaa kuwa jira 16 sano iyo wixii ka weyn oo leh xaalado sida:

- **leukemia (sida leukemia, lymphoma ama myeloma)**
- **sonkorow**
- **dhibaatooyinka wadnaha**
- **cabashooyinka laabta ama dhibaatooyinka neefsashada, oo ay ku jiraan boronkiitada, neef ama neef ama daran**
- **Cudurka kilyaha**
- **cudurka beerka**
- **Difaaca habka difaaca jirka cudur ama daaweyn awgeed (sida infekshinka HIV, daawada isteeroydhiska, kiimoteraabiga ama shucaaca)**
- **marka xubin la beero**
- **Faalig ama istarog ku-meel-gaadh ah (TIA)**
- **luminta neerfaha ama murqaha oo ay kujiraan suuxdin iyo waallida**
- **Naafooyin daran ama daran**
- **Cilladda Down's syndrome**
- **dhibaatooyinka beerkaaga, sida; cudurka sickle cell, ama markaad muruq muruq leedahay**
- **Aad u culus (BMI 40 iyo wixii ka sareeya)**
- **jirro maskaxeed oo daran**

Qaar ka mid ah dadka kooxahan ka mid ah ayaa laga yaabaa inay caafimaad ahaan aad u nugul yihiin waxaana laga yaabaa inay hore u siiyeen tallaalka iyagoo qayb ka ah kooxdaas.

Isla mar ahaantaana kuwa da'doodu tahay 16-64 sano oo leh xaalado caafimaad oo muddo dheer ah ayaa sidoo kale markaa la siin doonaa tallaalka:

- Dadka waaweyn ee ah daryeelaha ugu weyn ee waayeelka ama qofka naafada ah ee daryeelkiisu qatar ku jiro haddii daryeelaha u bukoodo
- dhalinyarada qaangaarka ah ee kalkaalinta caafimaadka iyo goobaha la deggan yahay, iyo shaqaalaha

Kooxahan kadib, kuwa da'doodu udhaxeeyso 50-64 waxaa lasiin doonaa talaal.

Marka tallaal badan la helo waxaa la siin doonaa kooxo badan oo dad ah.

Waxaan ahay uur, ma heli karaa tallaalka?

Tallaallada COVID-19 weli lama baarin uurka, sidaas darteed illaa inta macluumaad dheeraad ah laga helayo, kuwa uurka lihi waa inaysan si caadi ah u qaadan tallaalkan.

Guddiga Wadajirka ah ee Tallaalka iyo Talaalka (JCVI) ayaa aqoonsaday in faa'iidooyinka ka iman kara tallaalku ay si gaar ah muhiim ugu yihiin haweenka uurka leh qaarkood. Tan waxaa ka mid ah kuwa halista sare ugu jira qaadista infekshanka ama kuwa qaba xaalado caafimaad oo iyaga u galiya khatar aad u sareysa oo ay ku dhacaan dhibaatooyin daran oo ka yimaada COVID-19 Xaaladahaas oo kale, waa inaad kala hadashaa tallaalka dhakhtarkaaga ama kalkaaliyahaaga, waxaadna dareemi kartaa inay ka wanaagsan tahay inaad hore u sii socoto oo aad qaadatid tallaalka.

Haddii aad uur leedahay, waa inaan lagaa tallaalin illaa aad khatar sare ugu jirto mooyee. Waa lagu tallaali karaa ka dib marka uurkaagu dhammaado. Haddii aad qaadatay qiyaasta ugu horreysa ka dibna aad uur yeelatid, waa inaad dib u dhigtaa qiyaasta labaad illaa iyo inta uurku ka dhammaanayo, inaad qatar sare ku jirto mooyee. Ma jiro talo si looga fogaado uurka ka dib marka la qaato tallaalka COVID-19.

Waan nuujinayaa, maxaan sameeyaa?

Ma jiraan wax xog ah oo ku saabsan badbaadada tallaallada COVID-19 ee kuwa naas-nuujinaya ama ilmaha naaska nuugaya.

Xitaa sidaas oo ay tahay, tallaallada COVID-19 looma maleynayo inay khatar ku yihiin ilmaha naaska nuujinaya, iyo faa'iidooyinka naas-nuujinta ayaa si fiican loo yaqaan. Tan awgeed, JCVI waxay kugula talisay in tallaalka la bixin karo intaad naas nuujinayso. Haddii aad naas nuujinaysid, waxaad go'aansan kartaa inaad sugto illaa aad naaska ka dhammeyso ka dibna aad tallaasho.

Yaan qaadan karin tallaalka?

Tiro aad u yar oo dad ah ma haysan karaan Talaalada covid19. Tan waxaa ka mid ah dadka fal-celin xasaasiyad daran ku yeeshay walax kasta tallaalka ama qiyaas hore oo isla tallaal ah. La hadal dhakhtarkaaga ama kalkaalisada haddii aad waligaa ku yeelatay fal-celin xasaasiyad daran, maadaama tallaal kale uu kuu heli karo.

Haddii aad hadda ladan tahay qandho ama aad qaadatay baaritaanka COVID-19 ee wanaagsan 28-kii maalmood ee la soo dhaafay waa inaad ballan ka dib qabsato.

Talaalku ma ilaalinayaa?

Tallaalka COVID-19 wuxuu yareynayaa fursadda ah inaad ku xanuunsato cudurka COVID-19. Daraasaduhu waxay muujiyeen heerar sare oo ilaalin muddo-gaaban ah laga bilaabo laba illaa saddex toddobaad kadib hal mar oo tallaal ah, laakiin qaadasho labaad ayaa looga baahan yahay kahortagga muddada-dheer.

Tallaallada kuma jiraan nooleyaal nooli, sidaa darteedna waxay ammaan u yihiin dadka qaba cilladaha habka difaaca jirka. Dadkan waxaa suuragal ah inaysan sifiican uga jawaabin talaalka.

Sida dawooyinka oo dhan, ma jiro tallaal 100% waxtar leh - dadka qaarkiis weli waxaa laga yaabaa inay qaadaan COVID-19 in kasta oo ay tallaal leeyihiin, laakiin tani waa inay ka sii darnaato.

Tallaalku ma yeelan doonaa waxyeellooyin?

Sida dawooyinka oo dhan, tallaalku wuxuu keeni karaa waxyeelo. Badankood kuwani waa kuwo fudud oo muddo gaaban ah, qof walbana ma helo.

Xitaa haddii aad leedahay calaamado qiyaasta ugu horreysa ka dib, waxaad weli u baahan tahay inaad qaadato qiyaasta labaad.

Dhibaatooyinka ugu badan ee soo raaca waxaa ka mid ah:

- inaad yeelato xanuun, dareen culus iyo jilicsanaanta gacanta meesha lagaa muday dhowr maalmood tallaalka kadib
- dareemid daal
- madax xanuun
- xanuun guud, ama hargab khafiif ah sida astaamaha

Qandho khafiif ah ayaa dhici karta laba ilaa saddex maalmood tallaalka ka dib laakiin heerkul sarre ayaa ah mid aan caadi ahayn oo waxay muujin kartaa inaad qabto COVID-19 ama infekshan kale. Waad qaadan kartaa qiyaasta caadiga ah ee paracetamol (raac talooyinka ku jira baakadka) oo naso si ay kaaga caawiso inaad fiicnaato. Ha dhaafin

qiyaasta caadiga ah. Saameyn aan caadi ahayn waa barar qanjidhada maxalliga ah.

Calaamadaha ka dambeeya tallaalka caadi ahaan waxay socdaan wax ka yar toddobaad. Haddii calaamadahaagu u muuqdaan inay ka sii darayaan ama haddii aad ka walaacsan tahay, fiiri [111.wales.nhs.uk](https://www.nhs.uk) khadka tooska ah, iyo haddii loo baahdo wac NHS 111 Wales 111 ama GP-gaaga. Haddii 111 aan laga heli karin aaggaaga, wac 0845 46 47. Wicitaannada loo dirayo NHS 111 Wales waa lacag la'aan khadka taleefannada dhulka iyo moobiillada. Wicitaanada 0845 46 47 waxay ku kacayaan 2p daqiiqadii oo lagu daray kharashka helitaanka caadiga ah ee bixiyaha taleefankaaga.



Haddii aad talo ka raadsato dhakhtar ama kalkaaliso caafimaad, hubi inaad u sheegto wax ku saabsan tallaalkaaga (tus iyaga kaarkaaga tallaalka haddii ay suurtagal tahay) si ay si habboon kuugu qiimeeyaan.

Waxaad sidoo kale ku soo wargelin kartaa tallaallada iyo daawooyinka adigoo u marsiinaya nidaamka Kaararka Jaalaha ah.

Marar dhif ah, dadka qaarkood waxay yeeshaan fal-celin xasaasiyadeed isla marka tallaalka ka dib. Tani waxay noqon kartaa finan ama cuncun saameyn ku yeelata qeyb ama jirka oo dhan. Xitaa si aad u yar, dadka qaarkood waxay yeelan karaan fal-celin daran isla marka tallaalka la qaato, taasoo sabata dhibaatooyin xagga neefsashada ah oo sababi kara inay dumaan Tan waxaa lagu magacaabaa anaphylaxis waxayna ku dhici kartaa daawooyin kale iyo cunto. Dareen-celintaan waa dhif iyo kalkaaliyaal caafimaad

loo tababaray inay maareeyaan. Dadka qaba ficil-celinta xasaasiyadda jirka ee jirka waxaa lagu daaweyn karaa si caadi ah waxayna badanaa ku soo kaban karaan dhowr saacadood gudahood

Miyaan ka qaadi karaa tallaalka 'COVID-19'?

Kama qaadi kartid tallaalka 'COVID-19'. Laakiin waa suurtagal inaad qabato COVID-19 oo aadan ogaanin inaad leedahay astaamaha illaa laga gaaro ballanta tallaalkaaga. Calaamadaha ugu muhiimsan ee COVID-19 ayaa ah bilowgii ugu dambeeyay mid ka mid ah kuwan soo socda:

- qufac cusub oo isdaba-joog ah
- heerkul sarreeya
- luminta, ama isbeddelka, dareenkaaga caadiga ah ee dhadhanka ama urka
- Dadka qaar sidoo kale waxay leeyihiin cune xanuun, madax xanuun, ciriiri sanko, shuban, lallabbo iyo matag

Haddii aad leedahay mid ka mid ah astaamaha kor ku xusan, guriga joog oo isku diyaari in baaritaan lagaa qaado.

Haddii aad u baahan tahay macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan astaamaha booqo [111.wales.nhs.uk](https://www.nhs.uk)

Maxaan sameeyaa xiga?

Waxaad heli doontaa macluumaad ku saabsan goorta iyo meesha laga tallaalayo. Maalinta ballantaada, xiro dhar wax ku ool ah sidaa darteed way fududahay inaad gasho gacantaada kore. Haddii aad ka baqayso cirbadaha ama aad dareento walaac, u sheeg qofka ku siinaya tallaalkaaga. Way fahmi doonaan wayna ku taageeri karaan.

Kadib markaad qaadatay qiyaasta koowaad, waxaad ubaahantahay inaad qorsheyso inaad xaadirto ballantaada labaad.

Waa muhiim inaad haysato labada qiyaasood ee tallaalka ah si ay kuu siiso kahortagga muddada-dheer ee ugu wanaagsan. Kaarkaaga badbaado oo hubi inaad ka soo qayb gasho ballantaada xigta si aad u hesho qiyaastaada labaad.

Maxaan sameeyaa haddii aan caafimaad qabo maalinta ballanta?

Haddii aad si xun u jiran tahay oo qandho hayso, wac si aad u joojiso oo aad u sugto illaa aad ka bogsato si aad u hesho tallaalka. Waa inaad xadiriin tallaalka ballanta haddii aad kaligaa go'doominayso ama aad sugeyso baaritaanka COVID-19 ama natiijo.



Ma siin karaa COVID-19 qof kasta, ka dib markaan qaato tallaalka?

Tallaalku wuxuu yareynayaa fursadda aad u jiran karto. Weli garan mayno inay kaa joojinayso inaad qaaddo oo aad u gudbiso fayraska. Marka, waa waa muhiim inaad sii wado raacida tilmaamaha COVID-19 si aad u difaacdo kuwa hareerahaaga ah.

Si aad u ilaaliso naftaada iyo qoyskaaga, asxaabtaada iyo asxaabtaada wali waxaad ubaahantahay inaad:

- ku dhaqma fageynta bulshada
- Xiro maaskaro wajiga
- Si taxaddar leh oo joogto ah u dhaq gacmahaaga
- Raac tilmaamaha hadda jira:
gov.wales/coronavirus

Xusuusnow:

COVID-19 wuxuu ku faafaa dhibco laga soo qaaday sanko ama afka, qaasatan markuu hadlayo ama qufacayo. Waxa kale oo lagu qaadi karaa adiga oo taabanaya indhahaaga, sankoaga iyo afkaaga ka dib taabashada walxaha wasakhaysan iyo dusha sare.

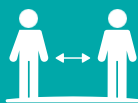
Saddex sharci ku WALES AMMAAN KU DIIWAAN



Xiritaanka



Fayruus Xiro Wajiga kala fogee 2
meter



Sicir barar badan

Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan tallaallada COVID-19, oo ay ku jiraan waxyaabaha ay ka kooban yihiin iyo waxyeelooyinka ka imaan kara [**https://111.wales.nhs.uk/coronavirus\(2019ncov\)**](https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)) iyo [**www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19**](http://www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19)

Waxaad uga warbixin kartaa waxyeelada laga shakisan yahay qadka internetka **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk** ama adigoo soo dejinaya barnaamijka Kaarka Jaalaha ah.

Si aad u ogaato sida ay NHS u adeegsato macluumaadkaaga, booqo [**111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights**](http://111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights)

Si aad u dalbato nuqulo badan oo buugyarahan ah, booqo [**phw.nhs.wales/services-and-teams/health-information-resources/**](http://phw.nhs.wales/services-and-teams/health-information-resources/)

© Public Health Wales, January 2021
(with acknowledgement to Public Health England)

Version 2
ISBN 978-1-78986-154-226

